L'HYGIENE CORPORELLE ET LES COSMETIQUES

SOURCES COSMETIQUES D'EXPOSITION INDESIRABLES

Tous les produits cosmétiques sont susceptibles de contenir des substances plus ou moins toxiques : savons, parfum et eaux de toilette, crèmes et lotions variées dites "de soin", dentifrices, déodorants, crèmes à raser et after-shave, shampooing, après-shampooing, teintures capillaires, laques, produits de maquillage, crèmes dépilatoires, sels de bain et bains moussants, vernis à ongles, crèmes solaires, produits de blanchiment des dents, etc.
Les toxiques que l'on peut y trouver sont ajoutés pour assurer une meilleure conservation, ou une meilleure dispersion du produit. Ils sont très nombreux et variés.

LES RISQUES POUR LA SANTE

Les risques associés aux cosmétiques sont essentiellement cutanés, à type d'irritation plus ou moins intense, de photosensibilisation ou d'allergie.

Le risque de contamination infectieuse est faible mais pas absent.

Un très faible risque cancérigène a été suggéré pour les teintures capillaires, mais les résultats sont pour l'instant trop parcellaires…à suivre et confirmer ou infirmer par d'autres études portant sur des échantillons de population plus grands.

Certains auteurs, arguant du fait que les déodorants contiennent des perturbateurs hormonaux et sont appliqués près du sein, sur une peau souvent irritée, suggèrent que ce type de cosmétiques pourrait accroître le risque de cancer du sein…à suivre aussi.

Une étude américaine (2013; en anglais) rapporte la présence de métaux toxiques dans de nombreux rouges à lèvres à des doses pouvant avoir un effet nocif sur la santé à long terme.

COMMENT EVITER LES PROBLEMES

On peut déjà en éviter beaucoup en respectant quelques règles simples :

- Lisez bien les étiquettes l'ensemble des composants doit y figurer :
  - proscrire les produits contenant du formaldéhyde (substance classée cancérigène – n'est plus que rarement présente dans les cosmétiques) ou des libérateurs de formaldéhyde
  - éviter, autant que possible, ceux contenant des phtalates et des éthers de glycol, des muscs synthétiques, des alkylphénols, des parabens : leur toxicité sur l'homme à travers l'usage des cosmétiques n'est pas prouvée mais des doutes existent

    Remarque : *les industriels incorporent sans cesse de nouvelles molécules dont seul l'usage dira si elles sont ou pas problématiques…mieux vaut donc s'en tenir à une liste positive d'ingrédients ou de produits qui ont fait la preuve de leur inocuité plutôt que de se fier à une liste négative qui sera toujours en retard sur la réalité commerciale*

    En savoir plus sur les phtalates ➔
    Les plastifiants
    Pretty Nasty (en anglais)
    En savoir plus sur les éthers de glycols ➔
    Dossier de la DGS (2006)

- suivez le mode d'emploi et ne surdosez pas
- jetez tout produit usagé ayant une odeur, une couleur ou une texture anormale, ou ouvert depuis trop longtemps
- conservez les cosmétiques hors de portée des enfants
- évitez d'utiliser les produits cosmétiques de quelqu'un d'autre
- lavez-vous les mains avant de "puiser" dans un pot de crème, ou, mieux encore, utilisez une petite cuillère propre
- si vous utilisez un nouveau produit, faites d'abord un essai sur une petite partie de peau. Si rien de particulier ne s'est produit au bout de 24 h, il y a de bonnes chances que le produit ne vous cause pas de problèmes; mais on ne peut jamais exclure l'apparition d'une intolérance, allergique ou pas, après plusieurs années d'utilisation
- prenez les mêmes précautions pour les huiles essentielles, n'utilisez pas celles qui sont photosensibilisantes et utilisez-les toujours très diluées (< 3%)
- évitez les aérosols et ne les utilisez jamais à côté d'une source de chaleur
- utilisez plutôt des produits "naturels" ET labellisés, sinon attention aux arnaques. Il existe actuellement plusieurs labels qui se distinguent par différents niveaux d'exigence de leur cahier des charges : Cosmebio, BDIH, Nature & Progrès (le plus strict), Ecocert, Qualité France

  En savoir plus sur ce qui est "naturel" et ce qui l'est moins ➔ L'Econovateur
  Enquêtes sur les cosmétiques "bio" ➔ DGCCRF (2009) et DGCCRF/Afssaps (2008)

En savoir plus sur les labels ➔
60 Millions de Consommateurs : 40 cosmétiques "verts" : peut-on se fier aux labels ? (n° 432 de 11/2008)

Les labels Cosmebio

L'Eco label européen

Rapport sur les cosmétiques (INC, 2005)

Les logos environnementaux sur les produits (ADEME 2014)

- on peut aussi fabriquer soi-même ses cosmétiques; il existe de nombreux livres et sites internet proposant des recettes

A noter : *suite au Grenelle de l'Environnement, un affichage environnemental a été expérimenté en France de juillet 2011 à juillet 2012, et une expérimentation européenne a débuté en 2013, pour une période de 3 ans*

Pour en savoir plus ➔ Expérimentation de l'affichage environnemental AFNOR

Si vous avez éprouvé un effet indésirable sérieux après l'usage d'un cosmétique, déclarez-le auprès du service de cosmétovigilance de l'Agence Nationale de Sécurité du médicament et des produits de Santé (ANSM).
Ces notifications sont très importantes pour faire progresser la connaissance et donc la sécurité de ces produits.

Pour en savoir plus sur le marché des cosmétiques et la législation ➔
Rapport de l'INC (2005)
Législation européenne
DGCCRF

Pour vous aider à choisir vos cosmétiques ➔
Le guide Cosmétox de Greenpeace (2007)
Spécial beauté, le guide des cosmétiques (60 Millions de Consommateurs HS n° 144 de 06/2009; 5,90 E)
Le réseau Ecoconso
Le Flacon : excellent site qui propose composition des produits, fiches de chaque ingrédient, comparaison de produits, définition des labels bio, etc.
Beauté-test.com : beaucoup de produits, liste complète des composants accessible depuis la fiche produit, prix, forum avec avis sur les produits, liste des matières premières
Les ingrédients chimiques à éviter dans les cosmétiques : un dossier de notre-planete.info
Hygiène et soin du bébé : une liste de vingt-huit produits à éviter (2014)

Et si vous n'arrivez pas à savoir ce qui se cache sous l'étiquette de votre cosmétique préféré, vous pouvez consulter la définition des termes selon l'INCI (International Nomenclature Cosmetic Ingredient Names) et/ou nous écrire en précisant le nom commercial et la composition indiqués sur l'étiquette, nous essaierons de vous éclairer.

Autres liens utiles et bibliographie

Sites

ANSM = l'Agence Nationale de Sécurité du médicament et des produits de Santé
Innocuité des ingrédients cosmétiques (site canadien)
Des marques ou distributeurs de produits écologiques : Gravier (mention Nature et Progrès), Douce nature, Coslys, Sonett, Body nature, eco-SAPIENS.com…liste non exhaustive
Une marque de produits naturels issus du commerce équitable" et labellisés : Guyapi
Les produits cosmétiques : plusieurs brochures ou guides édités par l'Institut National de la Consommation (INC)

Livres

Créez vos cosmétiques bio Editions Terre Vivante – 23 E environ
Le guide des écoproduits (2009; 16 E environ)